



# FAKTA OM KOSTTILSKUDD OG IDRETT

## AV: ERNÆRINGSAVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

Et idrettsarrangement innebærer som regel flere konkurranser i løpet av en dag eller en helg.

I idretten klassifiseres kosttilskudd gjerne i tre grupper: sportsprodukter, vitamin- og mineraltilskudd og ergogene tilskudd. Sportsprodukter gir tilførsel av karbohydrat, protein og væske. Eksempler er sportsdrikke og energibar.

Ergogene tilskudd øker eller påstås å øke prestasjonsevnen. Eksempler er koffein, kreatin og ginseng. Vitamin- og mineraltilskudd gir økt inntak av de viktigste vitaminene og mineralene. Eksempler er jern og kalsium.

### Sportsprodukter

Sportsprodukter har en naturlig plass under trening og konkurranse. Bruk av sportsdrikke er en praktisk og enkel måte å få i seg væske og karbohydrat på. Et kombinasjonsprodukt med karbohydrat og protein er nyttig å bruke i restitusjonsfasen etter styrketrening. Sports-



*Inntak av vitaminer og mineralstoffer utover behovet fremmer ikke prestasjonsevnen med mindre utøveren har en reell mangel på ett eller flere næringsstoffer.*

produkter kan også være aktuelle for utøvere som i perioder sliter med dårlig appetitt, og derfor ikke får dekket energibehovet gjennom kosten. Det er imidlertid viktig å presisere at de kommersielle sportsproduktene er dyre, og at de er utviklet for bruk i idrett på høyt nivå. For de fleste utøvere er vanlige drikker og matvarer like gode og klart rimeligere alternativer.

### Vitamin- og mineraltilskudd

Det er viktig å understreke at vitamin- og mineraltilskudd ikke kan erstatte et godt og variert kosthold. Utøvere som inntar nok mat og drikke til å dekke sitt energibehov, og som samtidig har et variert kosthold med minst fem porsjoner frukt og grønnsaker hver dag, vil som regel få dekket den anbefalte mengden av samtlige næringsstoffer. Tilskudd av enkelte vitaminer og mineralstoffer kan imidlertid øke prestasjonsevnen hos utøvere med mangeltilstander fordi supplementeringen forbedrer utøverens ernæringsstatus.

Overskudd av enkelte næringsstoffer lagres i kroppen, slik at store doser kan føre til forgiftning. Store doser av ett eller flere næringsstoffer kan også hemme opptak av andre næringsstoffer, slik at det oppstår mangler. Dersom utøvere ønsker å bruke et vitamin- og mineraltilskudd for å sikre inntaket av næringsstoffer i kosten, anbefales et multitolkskudd som gir daglig anbefalt dose av de viktigste vitaminer og mineraler.

Alle, også idrettsutøvere, anbefales å ta tran. Tran bør tas hver dag, året rundt, (1 liten barneskje 5 ml) for å få omega-3 fettsyrer og vitamin D.

### Utøvere i risiko for mangel

Mangeltilstander forekommer relativt sjelden blant idrettsutøvere, og skyldes vanligvis lavt inntak i kosten. Idrettsutøvere som har økt risiko for ikke å få dekket sitt behov for næringsstoffer, er de som har en eller flere av følgende karakteristikker:

- Spesielt energikrevende trening
- Utøvere i vektklasseidretter
- Utøvere i idretter med krav om lav kroppsvekt og/eller lav fettprosent
- Kvinner med store menstruasjonsblødninger
- Kvinner med menstruasjonsforstyrrelser
- Unge utøvere i vekst
- Kosthold basert på kun vegetabiliske matvarer
- Kosthold som mangler sentrale matvaregrupper (korn, meieriprodukter, fisk, kjøtt)
- Utøvere med matintoleranse og/eller langvarig mage/tarmlidelse
- Utøvere som gjennomgår vektreduksjon
- Utøvere med gjentatte sykdomstilfeller
- Hyppige og/eller lange reiser
- Flytting hjemmefra (som medfører endringer i kostholdet/lite variert kosthold)
- Skade (som medfører endringer i kostholdet)

### Ergogene tilskudd

Noen ergogene tilskudd kan fremme prestasjonsevnen hos utøvere på høyt nivå. Det gjelder imidlertid kun et begrenset antall av produktene på markedet, og virkningene av tilskuddene er individuelle.

Noen utøvere får ingen prestasjonsfremmende effekt, og noen erfarer også ubehag og negative effekter. Bivirkninger er sjelden kartlagt, og langtidseffekter ved bruk av ergogene stoffer som for eksempel kreatin vites ikke per i dag.

Utøvere som velger å bruke tilskudd må være klar over at det alltid er en fare for at tilskuddet inneholder komponenter som kan medføre en positiv dopingtest - til tross for at det ikke fremgår av varedeklarasjonen. Dette har ført til at Olympiatoppen har laget en egen risikovurdering av kosttilskudd som oppdateres jevnlig. Denne risikovurderingen kan lastes ned fra [www.olympiatoppen.no](http://www.olympiatoppen.no).



*Sportsprodukter kan benyttes etter behov, men skal aldri prioriteres foran vanlig mat.*

### Olympiatoppens dokumenter

Olympiatoppen har utarbeidet et holdningsdokument: Olympiatoppens holdning til kosthold og bruk av kosttilskudd blant toppidrettsutøvere tilknyttet Olympiatoppen.

Fordi det alltid er en fare for at tilskudd inneholder komponenter som kan føre til positiv dopingtest, har Olympiatoppen utarbeidet en risikovurdering som oppdateres jevnlig: Olympiatoppens risikovurdering av kosttilskudd.